

pilatesK 東梅田店		【 09/01 ~ 09/08 】 スケジュール						2026/08/19 更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Body Balance		Waist	Pilates Barre	Beauty Conditioning		Hip&Leg	
Mahiro.J	Naoko.O		Baby.S	Mahiro.J	Nodoka.H		yui	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back&Arm	Basic		Pilates Barre	Back&Arm	Waist		Shape up waist	
Naoko.O	Airi.S		Mahiro.J	Baby.S	Airi.S		Naoko.O	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Waist			Back&Arm	jump to burn	Shape up waist		Pilates Barre	
Mahiro.J			Baby.S	Mahiro.J	Konoka.K		yui	
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
				Waist	Basic			
				Baby.S	Airi.S			
				close				
				17:30 ~ 18:30				
Pre Basic								
NORIKA.H								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00			
Hip&Leg	Pilates Barre	Waist	Basic		Waist			
Nodoka.H	NORIKA.H	Airi.S	Airi.S		Airi.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Back&Spine	Hip&Leg	Shape up waist	jump to burn		Body Balance			
NORIKA.H	Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:30			
Beauty Conditioning	Pilates Cardio	Basic	Waist		Basic			
Nodoka.H	NORIKA.H	Airi.S	Airi.S		Airi.S			

pilatesK 東梅田店		【 09/09 ~ 09/16 】 スケジュール					
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Body Balance	Back&Spine	Waist		Basic	Hip&Leg
Airi.S		yui	NORIKA.H	Airi.S		Himari.S	Mahiro.J
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning		Back&Arm	Basic	Shape up waist		Pilates Cardio	Waist
Nodoka.H		Himari.S	Airi.S	Naoko.O		Konoka.K	Airi.S
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Back&Spine	Beauty Conditioning	Basic		Hip&Leg	
		Rise.H	Nodoka.H	Airi.S		Himari.S	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
	Pilates Barre		Body Balance				
	NORIKA.H		Naoko.O				
	close						
	17:30 ~ 18:30	Hip&Leg					
	Nodoka.H						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Back&Arm	Hip&Leg	Back&Arm		Beauty Conditioning		
Rise.H	Baby.S	Konoka.K	Baby.S		Nodoka.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic	Back&Spine	Beauty Conditioning	Shape up waist		Pilates Barre		
Airi.S	Rise.H	Nodoka.H	Konoka.K		NORIKA.H		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Hip&Leg	Waist	Pilates Cardio	Waist		jump to burn		
Himari.S	Airi.S	NORIKA.H	Baby.S		Nodoka.H		

・休職可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEB サイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
 ・レッスン開始時刻 1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回数が 1回に制限されます。

pilatesK 東梅田店		【 09/17 ~		09/24 】		スケジュール		2026/08/13 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Pilates Barre	Beauty Conditioning	Back&Spine		Hip&Leg	Pre Basic			
	Mahiro.J	Nodoka.H	NORIKA.H		Nodoka.H	NORIKA.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Hip&Leg	Body Balance	Beauty Conditioning		Shape up waist	Hip&Leg			
	Nodoka.H	Naoko.O	Nodoka.H		Naoko.O	Mahiro.J			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
	Back&Arm	jump to burn	Pre Basic		Beauty Conditioning	Waist			
	Mahiro.J	Nodoka.H	NORIKA.H		Nodoka.H	Airi.S			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
		Basic	Shape up waist		Body Balance	jump to burn			
		Naoko.O	Naoko.O		Naoko.O	Nodoka.H			
		close	close		close	close			
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		Back&Arm	close		Pilates Cardio	Pilates Barre			
		Naoko.O			Konoka.K	NORIKA.H			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	close		close	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg	Waist	Basic							
Konoka.K	Airi.S	Yukuyo.U							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic	Body Balance	jump to burn							
Airi.S	Naoko.O				Nodoka.H				
21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:30				21:00 ~ 22:00				
Pilates Cardio	Basic				Hip&Leg				
Konoka.K	Airi.S				Yukuyo.U				

pilatesK 東梅田店			【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール						
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance		Pilates Barre		Basic				Body Balance		Hip&Leg	
Mahiro.J		Mahiro.J		Airi.S				Naoko.O		Mahiro.J	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30			
Basic		Pre Basic		Back&Spine				Basic		Shape up waist	
Airi.S		NORIKA.H		NORIKA.H				Airi.S		Naoko.O	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			close			
Pilates Barre		Body Balance		Waist					Back&Arm		
Mahiro.J		Mahiro.J		Airi.S					Naoko.O		
close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close						
	Waist		Pilates Cardio								
	Airi.S		NORIKA.H								
	close		close								
17:30 ~ 18:30											
Back&Spine											
NORIKA.H											
18:00 ~ 19:00	close		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
jump to burn					Hip&Leg		Beauty Conditioning				
Nodoka.H					Nodoka.H		Nodoka.H				
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
Back&Arm					Waist		Back&Spine				
Himari.S					Airi.S		NORIKA.H				
21:00 ~ 22:00	close		close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Beauty Conditioning					jump to burn		Waist				
Nodoka.H				Nodoka.H		Airi.S					

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルがキャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。